

Barre de porte avec bandes d'exercice - TF-1321 FR BE

Deurrek met trainingsbanden - TF-1321 NL BE

Türreck mit Trainingsbändern - TF-1321 DE AT CH

NOTICE D'UTILISATION

FR BE

Notice d'utilisation

NL BE

Gebruiksaanwijzing

DE AT CH

Bedienungsanleitung


Veuillez lire attentivement ce mode d’emploi avant l’utilisation. Veuillez le conserver impérativement pour toute consultation ultérieure !


Le non-respect des consignes de sécurité peut conduire à de graves blessures.

Contenu de livraison

1 x Barre de porte   2 x Etrier de sécurité   1 x Notice d’utilisation
2 x Extenseur   2 x Vis et bagues en matière plastique pour vissage dans l’encadrement de la porte

Utilisation conforme à sa vocation

Cet article est un article de sport à monter sur les portes d’une largeur max. de 98 cm, il ne convient pas à des fins d’entraînement professionnel ou pour des exercices de gym. Les extenseurs servent à détendre et fortifier différents groupes de muscles. Il n’est pas approprié pour des enfants en dessous de 14 ans, les enfants n’étant pas en mesure d’apprécier les dangers potentiels. En outre, la barre fixe de porte contient des petites pièces pouvant être avalées par les enfants.

 Instructions de sécurité pour montage

- L’écartement max. réalisable par dévissage de 98 cm se trouve marqué sur les deux barres aux extrémités, veuillez ne pas dévisser plus loin.
- Le montage est à effectuer par une personne adulte et une fois celui-ci terminé, la résistance et stabilité en sera à contrôler.
- **Attention ! L’encadrement de la porte peut être endommagé lors du montage. En bloquant trop fort des traces sur la peinture ou des en dommagements sur l’encadrement de la porte peuvent se présenter.**
- Les surfaces en caoutchouc aux extrémités de la barre fixe doivent toujours reposer complètement sur les montants verticaux de l’encadrement de la porte .
- Le montage avec vissage dans le cadre de porte offre une plus grande solidité.
- **Attention ! Les exercices avec extenseurs sont pour des raisons de sécurité uniquement autorisés lorsque l’article se trouve vissé dans l’encadrement de la porte et avec utilisation des étriers de sécurité.**
- Veuillez contrôler la nature et la qualité de l’encadrement de la porte. La barre fixe est approprié pour des encadrements de portes disposant d’une largeur d’au moins 72 cm et au max. 98 cm. Veuillez contrôler que le mur situé derrière l’encadrement soit en béton ou en briques, de manière à ce que la pression puisse se répartir sur le mur, et qu’une stabilité suffisante soit ainsi existante ! Si l’encadrement de la porte est en plastique, aluminium ou bois d’une épaisseur de moins de 7 mm, veuillez ne pas procéder à l’installation, les montants horizontaux de l’encadrement n’étant dans ce cas probablement pas assez solides.
- Le montage de la barre fixe doit toujours être effectué à l’horizontale et centrée. Contrôlez que la barre fixe ne se trouve pas montée de travers.
    - Ne pas fixer dans des encadrements de portes situés à proximité d’escaliers.

⚠ Instructions de sécurité pour l'emploi

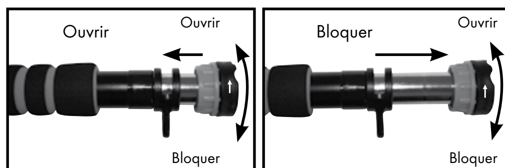
- L'utilisation de la barre fixe de porte engage votre responsabilité personnelle.
- Cet article doit uniquement être utilisé par des personnes familiarisées avec les consignes de sécurité.
- La fixation (le calage) est à contrôler avant chaque utilisation.
- L'article ne doit pas être utilisé avec une charge supérieure à 100 kg.
- Recontrôler la stabilité avant chaque utilisation par de puissants mouvements sur l'article (tirer et secouer).
- Il n'est pas approprié pour l'installation d'éléments dynamiques, comme par ex. des balançoires.
- Ne pas effectuer des exercices lors desquels la tête se trouve dirigée vers le sol.
- Ne pas balancer !
- L'article doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois.
- L'article convient uniquement à une utilisation dans le domaine privé
- Cet article n'est pas un jouet et doit uniquement être utilisé sous la surveillance de personnes adultes.
- Contrôlez l'état d'usure de l'appareil avant le début de chaque entraînement. N'utilisez plus l'appareil, si vous constatez des fissures par ex. dans les pièces en matière plastique ou les cordes. Lors du contrôle, accordez une attention particulière aux cordes en caoutchouc.
- En cas de problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'utiliser l'article. Si lors des exercices, vous vous sentez mal ou si des ennuis de santé venaient à se présenter, interrompez immédiatement les exercices et consultez un médecin !
- Les femmes enceintes ne devraient effectuer l'entraînement qu'après consultation et accord de leur médecin.
- Effectuez les exercices avec un espace suffisant par rapport à des objets et autres personnes, de manière à ce que personne ne puisse être blessé.
- Maintenez les extenseurs toujours détendus et veillez à ne pas glisser dessus !
- Ramenez les extenseurs toujours lentement et tendus dans leur position initiale.
- Les extenseurs sont exclusivement destinés pour l'utilisation avec la barre de porte. Les extenseurs ne doivent être fixés sur aucun autre objet.
- La longueur maximale d'extension des extenseurs est de 185 cm.
- Ne tendez pas les extenseurs au-delà de la longueur maximale d'extension de 185 cm.
- Ne tendez jamais les extenseurs en direction du visage et ne les enroulez jamais au tour de la tête, du cou ou de la poitrine.
- N'utilisez jamais les extenseurs à d'autres fins, comme par ex. câble tendeur, corde de remorquage, etc.
- Conservez le mode d'emploi à proximité de l'appareil d'entraînement. Cela permettra de le consulter pour les exercices principaux.

Caractéristiques

Poids total : 1700 g Pour encadrements de porte de : 72 cm – 98 cm

Longueur étendue maximale :	120cm 140cm 160cm 185cm
Force :	32N 45N 48N 56 N

Ouvrir et bloquer

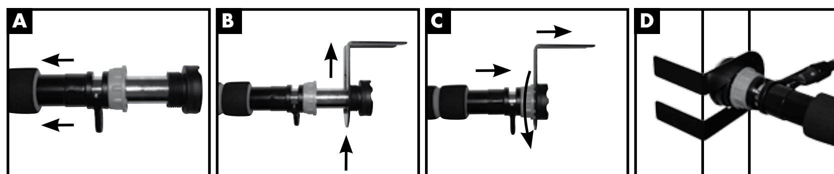


Le sens de rotation indiqué est valable, lorsque la barre médiane est maintenue et que les extrémités sont tournées comme indiqué.
La partie médiane peut uniquement être tournée lorsque la barre se trouve légèrement fixée dans l'encadrement de la porte, et le sens de rotation s'inverse. Bloquez la barre fixe de porte aussi fort que possible, elle ne doit plus bouger ! (Veuillez noter qu'une déformation de l'encadrement peut se produire malgré une manipulation conforme) ! Les surfaces en caoutchouc aux extrémités de la barre fixe de porte doivent toujours reposer complètement sur l'encadrement.

Montage avec étrier de sécurité

Attention ! L'utilisation des étriers de sécurité est impérativement nécessaire lors d'exercices avec les extenseurs.

- Veillez lors du blocage de la barre fixe de porte dans l'encadrement de porte, à ce que les étriers de sécurité soient placés du côté opposé à celui du sens d'extension des extenseurs (illustration D).

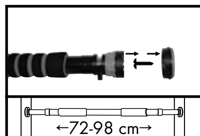


- Dévissez le capuchon écrou rouge (illustration A).
- Placez les étriers de sécurité joints sur la barre de porte (illustration B).
- Ensuite, glissez l'étrier de sécurité contre l'extrémité noire et revissez ces deux pièces. Ne serrez pas cet assemblage trop fort, les étriers de sécurité devant rester mobiles pour le montage ultérieur dans l'encadrement de la porte. Ensuite remettez cet assemblage avec étrier de sécurité la barre fixe de porte (illustration C).
- Après le blocage de la barre de porte dans l'encadrement de la porte, bloquez à fond l'assemblage de l'étrier de sécurité.

Liste des outils nécessaires

Vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme et d'un foret correspondant pour le vissage dans l'encadrement de la porte.

Vissage des étriers de sécurité dans le cadre de la porte



Attention : Cette opération endommagera de manière permanente votre encadrement de porte en raison des trous percés !

La barre de porte doit être vissée solidement dans le cadre de la porte à l'aide du matériel de vissage fourni. Le vissage offre une sécurité accrue au cours de l'entraînement et il est impératif. Pour ce faire, veuillez respecter les consignes suivantes : percez les deux avant-trous à l'aide d'un petit foret (1 - 2 mm), pour faciliter le vissage. Revissez ensuite solidement les étriers de sécurité à l'aide de la vis à tête demi ronde. Veuillez vous assurer que les trous sont positionnés à la même hauteur, afin que la barre de porte se trouve à l'horizontale, sinon l'utilisation optimale et la solidité seraient altérées. Monter ensuite la barre de porte.

Entraînement

- Les exercices ci-après ne sont qu'une sélection. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport.
- Echauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou la course sur place, le stretching et de légers exercices d'étirement sont des activités appropriées pour le « Warm up » (échauffement).
- Effectuez les exercices à un rythme régulier, Respirez calmement. Respectez le déroulement des mouvements et ne vous surestimez pas. Inspirez muscles tendus, expirez muscles détendus.

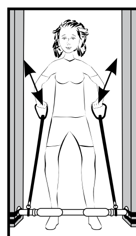
Remar que ! En cas d'ennuis de santé ou de malaise, arrêtez immédiatement les exercices et contactez votre médecin.

Exercice

Vous obtiendrez un résultat optimal, si vous exécutez 3 à 5 exercices physiques et en répétant ceux-ci 7 à 20 fois par séance. Cette unité d'entraînement devrait être répétée 2 à 3 fois par semaine.

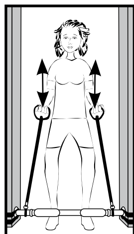
Exercices avec barre de porte avec extenseurs

Attention ! Ces exercices avec extenseurs doivent uniquement être effectués lorsque l'article se trouve vissé dans l'encadrement de la porte et avec utilisation des étriers de sécurité (voir page 6).

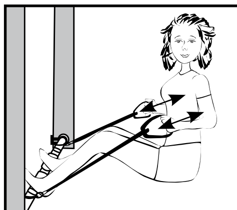


Epaules

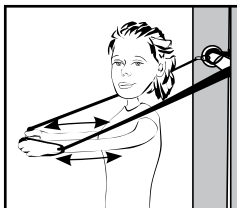
Fixez la barre fixe de porte dans la partie inférieure de l'encadrement de porte comme dans la position illustrée. Mettez-vous en position debout directement devant la barre fixe de porte. Tenez les poignées à hauteur des hanches. Tirez les extenseurs avec les bras à l'avant du corps verticalement vers le haut jusqu'à hauteur de la poitrine. Les coudes sont ici dirigés vers l'extérieur. Rabattez ensuite les extenseurs jusqu'à hauteur des hanches.



Biceps
Fixez la barre fixe de porte dans la partie inférieure de l'encadrement de porte comme dans la position illustrée. Mettez-vous en position debout directement devant la barre fixe de porte, les jambes légèrement fléchies. Les bras sont collés au corps, le dos est droit, les avant-bras maintiennent les extenseurs tendus. Tirez les avant-bras contre la résistance des extenseurs vers l'articulation de l'épaule.

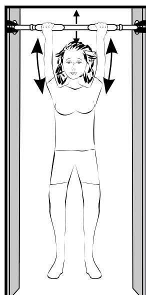


Dos
Fixez la barre fixe de porte dans la partie inférieure de l'encadrement de porte comme dans la position illustrée. Asseyez-vous sur le sol le dos en position droite. Les jambes sont légèrement fléchies. Saisir les extenseurs à hauteur des genoux. Tirez maintenant les extenseurs avec les bras jusqu'à hauteur de la poitrine. En même temps, les omoplates sont rassemblés et le dos reste toujours droit.

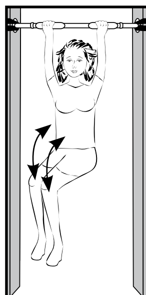


Torse
Fixez la barre fixe de porte comme dans la position illustrée à hauteur des épaules. Mettez-vous debout, avec le dos contre la barre fixe de porte, jambes écartées de la largeur des hanches. Maintenez les extenseurs légèrement tendus devant la poitrine. Poussez maintenant les bras dans un mouvement contrôlé vers l'avant. En même temps, le dos reste toujours droit.

Exercices avec la barre fixe de porte sans les extenseurs



Musculation des bras et du torse
Tractions : Suspendez-vous en saisissant la barre par endessous, le torse se trouvant tendu.
Maintenant tirez-vous à l'aide des bras de manière à ce que vous puissiez regarder par-dessus la barre.



Extension hanche et genou
Saisissez la barre par en-dessous. Ramenez les genoux et tendez vos bras complètement.
Tirez maintenant les genoux vers votre corps et maintenez en même temps les jambes serrées.

Indications quant à l'élimination

L'emballage et l'article doivent être éliminés de manière favorable à l'environnement en fonction des matériaux. Eliminez l'article via une entreprise de recyclage autorisée, ou via vos services municipaux compétents. Veuillez tenir compte des directives actuelles en vigueur.

Entretien, stockage

N'oubliez jamais qu'un entretien et nettoyage régulier contribuent à la sécurité et la fiabilité de votre barre fixe de porte. L'article est toujours à stocker dans un local à température équilibrée, sec et propre. Ne jamais nettoyer avec des produits d'entretien agressifs, essuyez pour nettoyer avec un chiffon de nettoyage sec.

3 ans de garantie

Ce produit a été réalisé sous un contrôle permanent de la qualité.
Nous garantissons que celui-ci est exempt de défauts de fabrication et de matériaux.
Le droit de garantie est exclu dans le cas d'une usure normale et cesse dans les cas d'une utilisation non conforme.
Si cependant vous avez une raison de réclamer, adressez-vous à notre Service-Hotline gratuite, à l'adresse Web, ou adressez-nous un e-mail. Dans tous les cas, vous serez conseillés personnellement. Pendant la durée de garantie, des pièces défectueuses pourront être adressées au S.A.V., à nos frais, après accord de notre collaborateur du service après-vente. Vous recevrez alors gratuitement sans délai une pièce nouvelle ou la pièce réparée.
Veuillez conserver le ticket de caisse. Décrivez la raison de votre réclamation.
Nous essayerons de trouver le plus rapidement possible une solution satisfaisante.

IAN: 56462

Service après-vente 00800-88080808 (Du lundi au vendredi, de 10h à 16h, gratuit)

(FR) DELTA-SPORT France • CHEMIN DU PUITS BP70017 • 01160 DRUILLAT

fr@nws-service.com

(BE) Ziegler NV • Kattendijkdok Oostkaai 64 • BE-2000 Antwerpen

be@nws-service.com

www.nws-service.com


Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig voor u aan de slag gaat. Houdt de gebruiksaanwijzing zeker bij, zodat u deze later nog kunt raadplegen!


Indien de veiligheidsadviezen niet opgevolgd worden, kan dit tot ernstige blessures leiden

Inhoud verpakking

1 x Deurrek	2 x Veiligheidsbeugels	1 x Gebruiksaanwijzing
2 x Expanders	2 x Schroeven en kunststofringen, om de rekstok aan het deurkozijn vast te schroeven.	

Alleen te gebruiken als rekstok

Dit artikel is een sportrekstok dat in de deurpost past met max. breedte van 98 cm.
Niet geschikt voor professionele trainingen en gymnastiekoefeningen.
De expanders dienen om verschillende spiergroepen te rekken en te strekken.
Het is niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar, omdat kinderen potentiële gevaren niet kunnen inschatten. Bovendien bevat de deurrekstok kleine onderdelen die door kinderen kunnen worden ingeslikt.

 Veiligheidswenken bij het montage

- De maximale uitdraailengte van 98 cm staat aangeven op de uiteinden van de stangen, gelieve de stang niet verder uit te draaien.
- De montage dient te gebeuren door een volwassene en moet vervolgens worden gecontroleerd op zijn stevigheid.
- **Opgelet! Het deurkozijn kan bij de montage worden beschadigd. Bij te hard aantrekken kunnen op de deurkozijn sporen van kleuren of beschadigingen optreden.**
- De rubberen uiteinden van de rekstok moeten altijd volledig op het deurkozijn rusten.
- De montage met schroefverbinding in deurkozijnen biedt een hogere houvast.
- **Attentie! De oefeningen met de expanders zijn, om veiligheidsredenen, uitsluitend toegestaan, indien het artikel is vastgeschroefd aan het deurkozijn en bij gebruik van de veiligheidsbeugels.**
- Gelieve de toestand van het deurkozijn te controleren. De rekstok is geschikt voor deurkozijnen die minstens 72 cm en maximaal 98 cm breed zijn.
  Gelieve te controleren dat de wand rond het deurkozijn uit beton of baksteen is, zodat de druk zich kan verdelen over de muur en er voldoende stabiliteit voorhanden is!
  Gelieve de deurrekstok niet te monteren wanneer het deurkozijn gemaakt is uit kunststof, aluminium of hout met een wanddikte van minder dan 7 mm, omdat het kozijn in dit geval vermoedelijk niet stabiel genoeg zal zijn.
- De rekstok moet altijd horizontaal en in het midden van het kozijn worden gemonteerd. Controleer of de rekstok niet is verschoven.
- Niet bevestigen in deurkozijnen in de buurt van trappen.

⚠ Veiligheidswenken bij het gebruik

- Het gebruik van het artikel gebeurt op eigen risico!
- Dit artikel mag uitsluitend gebruikt worden door personen, die de veiligheidsadviezen kennen.
- Vóór elke gebruik, moet de bevestiging (vastklemmen) gecontroleerd worden.
- Het artikel niet met meer dan totaal 100 kg belasten.
- Vóór elk gebruik nog eens de stevigheid controleren, door krachtig aan het artikel te trekken.
- Niet geschikt om dynamische delen, zoals bv. schommels, eraan te bevestigen.
- Geen oefeningen uitvoeren, waarbij u met het hoofd naar beneden hangt.
- Niet zwaaien!
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon gebruikt worden.
- Het artikel is uitsluitend geschikt voor privégebruik.
- Het artikel mag uitsluitend onder toezicht van een volwassene en niet als speelgoed gebruikt worden.
- Controleer, vóór het begin van elke training, de trainingsapparaten op schades of verslijt. Indien u bv. scheuren in de kunststofdelen of aan de touwen vaststelt, gebruik dan het apparaat niet meer. Let bij de controle vooral op de rubberkoorden.
- Vraag, bij gezondheidsproblemen, uw arts, alvorens het artikel te gebruiken. Indien u tijdens de oefeningen niet lekker wordt of klachten optreden, stop de oefeningen dan onmiddellijk en consulteer een arts.
- Zwangere vrouwen mogen de training uitsluitend na afspraak met hun arts uitvoeren.
- Voer de oefeningen uit met zoveel afstand tor voorwerpen en andere personen, dat niemand blessures kan oplopen.
- Houd de expanders altijd gespannen en pas op, dat u niet afglijdt!
- Voer de expanders altijd langzaam en onder spanning terug naar de uitgangspositie.
- De expanders mogen uitsluitend gebruikt worden in verbinding met de deurrekstok. De expanders mogen niet aan andere voorwerpen bevestigd worden.
- De maximale streklengte van de expanders bedraagt 185 cm.
- Trek de expanders niet uit boven de maximale streklengte van 185 cm.
- Trek de expanders nooit naar uw gezicht en wikkel ze niet om hoofd, hals of borst.
- Gebruik de expanders niet voor andere doeleinden, bv. als spankoord, sleeptouw of iets dergelijks.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing in de buurt van het trainingsapparaat. Dit dient om de hoofdoefeningen te kunnen nalezen.

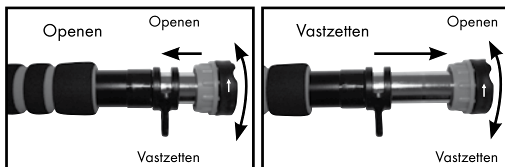
Technische Gegevens

Totaal gewicht: 1700g

voor deurkozijnen van: 72 cm – 98 cm

Streklengte:	120cm	140cm	160cm	185cm
Kracht:	32N	45N	48N	56 N

Openen en vastzetten

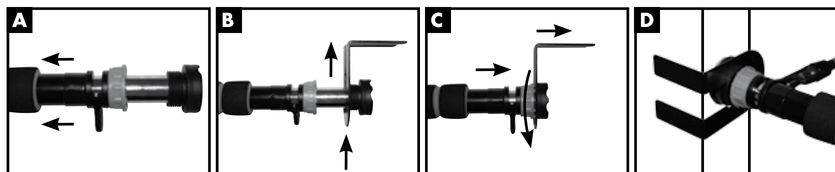


De getoonde draairichting geldt, wanneer de middenstang vastgehouden wordt, en de uiteinden, zoals geïllustreerd, gedraaid worden. Zodra de stang even in het kozijn vastzit, kan het middendeel gedraaid worden, en de draairichting wordt omgekeerd. Trek de deurrekstok zo vast aan, totdat hij zich, zelfs bij rukachtige belasting, niet meer laat bewegen (denk eraan, dat, ondanks gebruik zoals voorgeschreven, het deurkozijn zich kan vervormen)! De rubbervlakken aan de uiteinden van de rekstok moeten altijd volledig op het deurkozijn aansluiten.

Montage met veiligheidsbeugel

Attentie! Het gebruik van de veiligheidsbeugels is bij oefeningen met de expanders absoluut noodzakelijk.

- Pas bij het vatzetten van de deurrekstok in het deurkozijn op, dat de beugels tegen de trekrichting van de expanders in geplaatst worden (afbeelding D).



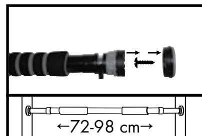
- Draai de rode dop af (afbeelding A).
- Plaats de meegeleverde veiligheidsbeugels op het deurkozijn (afbeelding B).
  Schuif vervolgens de veiligheidsbeugels op de zwarte einddoppen en schroef de delen weer aan elkaar. Draai de schroefverbinding niet te vast, omdat de veiligheidsbeugels, voor de latere montage in het deurkozijn, vrij draaibaar moeten zijn.
  Steek ten slotte de einddop met de veiligheidsbeugels weer op de deurrekstok (afbeelding C).
- Zet de deurrekstok vast in het deurkozijn en draai daarna de schroefverbinding van de veiligheidsbeugels goed vast.

Gereedschapslijst

Voor het vastschroeven in het deurkozijn, heeft u een kruiskopschroevendraaier en een dienovereenkomstige passende boor nodig.

Vastschroeven van de veiligheidsdoppen in de deuropening

Attentie: Door de geboorde gaten wordt het deurkozijn blijvend beschadigd!



Het deurrek moet met behulp van de meegeleverde schroeven stevig worden vastgemaakt in de deuropening.
De schroefverbinding zorgt tijdens de training voor een betere veiligheid en is verplicht. Hierbij dient u het volgende in acht te nemen: Boor met een kleine boor (1 - 2 mm), de twee gaten voor, om het vastschroeven te vereenvoudigen. Schroef dan de veiligheidsdoppen met de knopschroef stevig vast.
Let op dat zich de gaten op dezelfde hoogte bevinden, zodat het rek een horizontale positie heeft, omdat anders het optimale gebruik en de stevigheid worden beïnvloed. Vervolgens monteert u het rek.

Trainingsadviezen

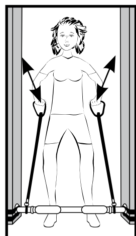
- Die volgende oefeningen vormen slechts een selectie. Verdere oefeningen vind u in de desbetreffende vakliteratuur.
- Draag comfortabele kleding en gymnastiekschoenen.
- Warmt u zich vóór elke training goed op. Op de plaats lopen of rennen, stretching en lichte draaibewegingen, zijn goed geschikt als warming-up.
- Voer de oefeningen met een gelijkmatig tempo uit. Adem rustig. Houd u aan de bewegingsaflopen en overschat uzelf niet. Adem bij gespannen spieren uit, bij ontspannen spieren in.

Advies! Beëindig de oefeningen onmiddellijk bij klachten of wanneer u zich niet goed voelt en neem contact op met een dokter.

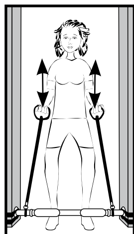
Oefeningen

Een optimaal resultaat bereikt u wanneer u 3 tot 5 reeksen uitvoert van telkens 7 tot 20 herhalingen per oefening. Deze trainingssessie wordt idealiter 2 tot 3 keer per week herhaald.

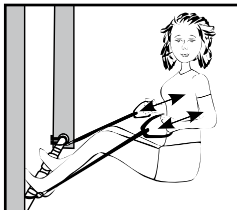
Oefeningen met deurrekstok met expanders
Attentie! Deze expanderoefeningen mogen uitsluitend uitgevoerd worden, indien het artikel aan het deurraam is vastgeschroefd en bij gebruik van de veiligheidsbeugels (zie bladzijde 24).



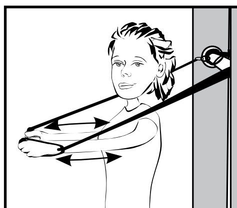
Schouders
Bevestig de deurrekstok, in de geïllustreerde positie, in het onderste deel van het deurkozijn. Ga, met recht bovenlichaam, direct voor de deurrekstok staan. Houd de grepen op heuphoogte. Trek de expanders met de armen, voor het lichaam, verticaal omhoog, tot op borsthoogte.
De ellebogen moeten hierbij naar buiten gekeerd zijn.
Laat de expanders vervolgens weer tot op heuphoogte zakken.



Biceps
Bevestig de deurrekstok, in de geïllustreerde positie, in het onderste deel van het deurkozijn. Ga recht voor de deurrekstok staan, met licht in een hoek gebogen benen. De bovenarmen liggen tegen het lichaam aan, de rug is recht, de onderarmen houden de expanders op spanning.
Trek de onderarmen, tegen de weerstand van de expanders in, op, tot aan het schoudergewricht.

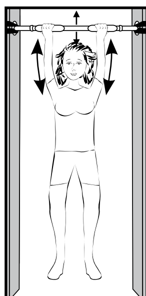


Rug
Bevestig de deurrekstok, in de geïllustreerde positie, in het onderste deel van het deurkozijn. Ga met rechte rug op de vloer zitten. De benen licht in een hoek gebogen, de expanders op kniehoogte vasthouden. Trek nu met de armen de expanders aan, tot op borsthoogte. Hierbij worden de schouderbladen samengetrokken en de rug blijft altijd recht.

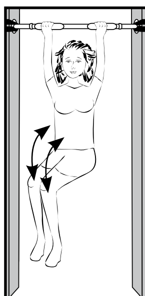


Bovenlichaam
Bevestig de deurrekstok, in de geïllustreerde positie, op schouderhoogte. Ga rechtop staan, met de rug naar de deurrekstok, de benen op heupbreedte uit elkaar. Houd de expanders, voor de borst, licht op spanning. Druk nu de armen, in een gecontroleerde beweging, naar voren.
De rug blijft hierbij altijd recht.

Oefeningen met deurrekstok zonder expanders



Versterking van armen en borst
Optrekken: Ga met de onderhandse greep en gestrekt bovenlichaam aan de rekstok hangen. Trek u nu met uw armen zo hoog op dat u boven de rekstok kunt kijken.



Heupen en knieën strekken
Neem de rekstok met de onderhandse greep vast. Buig de knieën in een hoek en houdt de armen volledig gestrekt.
Breng uw knieën langzaam tegen uw lichaam en houdt uw benen daarbij gesloten.

Afvalverwerking

Gelieve u op een milieuvriendelijke manier van de verpakking te ontdoen!
Doe daarvoor een beroep op een erkend afvalverwerkingsbedrijf of op uw gemeenteadministratie. Houd rekening met de voorschriften die op dat moment gelden.

Onderhoud, bewaring

Denk eraan dat regelmatig onderhoud en reiniging bijdragen aan de veiligheid en de instandhouding van uw rekstok. Het artikel steeds droog en netjes in een op temperatuur gebracht lokaal bewaren. Nooit met bijtende onderhoudsmiddelen reinigen, enkel met een droog reinigingsdoekje schoonvegen.

3 Jaar garantie

Dit product is onder permanente kwaliteitscontrole vervaardigd. Wij garanderen dat het vrij van fabricage en materiaalfouten is. De garantie geldt niet voor normale slijtage en vervalt bij ondeskundige behandeling.
Als u echter toch een reden tot reclameren heeft, kunt u contact opnemen met de kosteloze service-hotline, via de website of u kunt een e-mail sturen. In ieder geval krijgt u persoonlijk advies. Tijdens de garantieperiode kunt u na overleg met onze servicemedewerkers defecte onderdelen ongefrankeerd aan het hieronder vermelde service-adres sturen.
U krijgt dan onmiddellijk een nieuw of gerepareerd onderdeel kosteloos terug.
Bewaar de kassabon. Beschrijf de reden van uw klacht. Wij zullen proberen om zo snel mogelijk een bevredigende oplossing te vinden.

IAN: 56462

Product-Hotline 00800-88080808 (ma. - vr. 10 - 16 uur, gratis nummer)

BE Ziegler NV • Kattendijkdok Oostkaai 64 • BE-2000 Antwerpen

be@nws-service.com

www.nws-service.com


Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
Bewahren Sie sie unbedingt für späteres Nachlesen auf!


Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

Lieferumfang

1 x Türreck	2 x Sicherheitsbügel	1 x Bedienungsanleitung
2 x Expander	2 x Schraube und Kunststoffringe für Verschraubung im Türrahmen	

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät zur Montage in Türrahmen mit max. Breite von 98 cm, das nicht für professionelles Training geeignet ist.
Die Expander dienen dem Dehnen und Kräftigen unterschiedlicher Muskelgruppen.
Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet, da Kinder die potentiellen Gefahren nicht einschätzen können. Außerdem enthält der Artikel Kleinteile, die von Kindern verschluckt werden können.

 Sicherheitshinweise zur Montage

- Die max. Ausdrehweite von 98 cm ist an beiden Endstangen markiert, bitte nicht weiter ausdrehen.
- Die Montage ist durch einen Erwachsenen durchzuführen und im Anschluss auf Festigkeit zu kontrollieren.
- **Achtung! Der Türrahmen kann bei der Montage beschädigt werden. Bei zu festem Anziehen können Farbspuren oder Beschädigungen am Türrahmen auftreten.**
- Die Gummiflächen an den Enden des Artikels müssen immer vollständig auf dem Türrahmen aufliegen.
- Die Montage mit Verschraubung im Türrahmen bietet eine höhere Festigkeit.
- **Achtung! Die Übungen mit Expander sind aus Sicherheitsgründen nur mit Verschraubung des Artikels im Türrahmen und mit Verwendung der Sicherheitsbügel erlaubt.**
- Bitte überprüfen Sie die Beschaffenheit des Türrahmens. Der Artikel ist für Türrahmen geeignet, die mind. 72 cm und max. 98 cm breit sind. Bitte überprüfen Sie, ob die Wand hinter dem Türrahmen aus Beton oder Ziegeln ist, damit der Druck sich auf die Wand verteilen kann und eine ausreichende Stabilität gegeben ist! Wenn der Türrahmen aus Kunststoff, Aluminium oder Holz mit einer Wandstärke von weniger als 7 mm ist, bitte nicht montieren, da die Rahmen in diesem Fall voraussichtlich nicht stabil genug sind.
- Die Montage des Artikels muss immer gerade und mittig erfolgen. Überprüfen Sie den Artikel auf Verkantungen.
- Nicht an Türrahmen in der Nähe von Treppen befestigen.

⚠ Sicherheitshinweise zur Benutzung

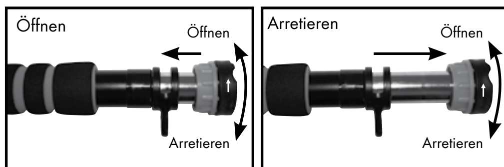
- Die Benutzung des Artikels geschieht auf eigene Gefahr.
- Dieser Artikel darf nur von Personen verwendet werden, die mit den Sicherheitshinweisen vertraut sind.
- Vor jedem Gebrauch ist die Befestigung (Verklemmung) zu prüfen.
- Den Artikel nicht mit mehr als insgesamt 100 kg belasten.
- Vor jedem Gebrauch nochmals die Festigkeit durch feste „Zieh"- und „Rüttel"- Bewegungen am Artikel kontrollieren.
- Nicht geeignet zum Anbringen dynamischer Teile, wie z.B. Schaukeln.
- Keine Übungen durchführen, bei denen der Kopf zum Boden zeigt.
- Nicht schwingen!
- Der Artikel darf immer nur von einer Person verwendet werden.
- Der Artikel ist nur für die private Nutzung geeignet.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Kontrollieren Sie die Trainingsgeräte vor jedem Trainingsbeginn auf Schäden und Verschleiß. Sollten Sie z.B. Risse in den Kunststoffteilen oder an den Seilen erkennen, benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Richten Sie bei der Kontrolle bitte ein besonderes Augenmerk auf die Gummiseile.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Halten Sie die Expander immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Führen Sie die Expander immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Die Expander sind ausschließlich für den Gebrauch in Verbindung mit dem Türreck zu verwenden. Die Expander dürfen an keinen anderen Gegenständen befestigt werden.
- Die maximale Strecklänge der Expander beträgt 185 cm.
- Ziehen Sie die Expander nicht über die maximale Strecklänge von 185 cm.
- Ziehen Sie die Expander niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie diese niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Benutzen Sie die Expander nicht für andere Zwecke (z.B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Dieses dient zum Nachschlagen der Hauptübungen.

Technische Daten

Gesamtgewicht: 1700 g
für Türrahmen von: 72 cm - 98 cm

Strecklänge:	120cm	140cm	160cm	185cm
Kraft:	32N	45N	48N	56N

Öffnen und Arretieren

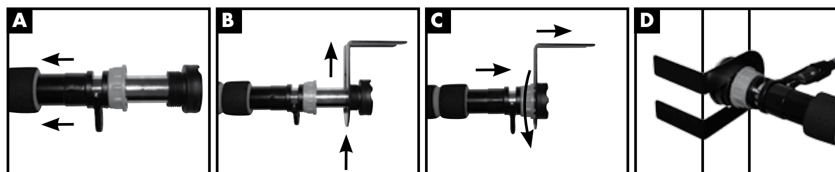


Die gezeigte Drehrichtung gilt, wenn die Mittelstange gehalten wird und die Enden wie gezeigt gedreht werden. Sobald die Stange im Rahmen leicht fixiert ist, kann nur der Mittelteil gedreht werden und die Drehrichtung kehrt sich um. Ziehen Sie das Türreck so fest an, bis es sich selbst bei ruckartiger Belastung nicht mehr bewegen lassen (Beachten Sie, dass eine Verformung des Türrahmens trotz ordnungsgemäßer Handhabung erfolgen kann)! Die Enden des Recks müssen immer vollständig auf dem Türrahmen aufliegen.

Montage mit Sicherheitsbügel

Achtung! Die Verwendung der Sicherheitsbügel ist bei Übungen mit dem Expander zwingend erforderlich.

- Achten Sie bei der Arretierung des Türrecks im Türrahmen darauf, dass die Bügel entgegen der Expanderzugrichtung platziert werden (Bild D).



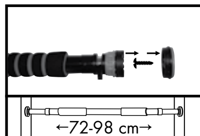
- Drehen Sie die orange farbige Kappe ab (Bild A).
- Setzen Sie die mitgelieferten Sicherheitsbügel auf das Türreck (Bild B).
- Anschließend schieben Sie den Sicherheitsbügel auf die schwarze Endkappe und verschrauben die beiden Teile wieder. Ziehen Sie die Verschraubung nicht fest an, da die Sicherheitsbügel für die spätere Montage im Türrahmen frei drehbar sein müssen. Abschließend stecken Sie die Endkappe mit Sicherheitsbügel wieder auf das Türreck (Bild C).
- Nach der Arretierung des Türrecks im Türrahmen ziehen Sie die Verschraubung des Sicherheitsbügels fest an.

Werkzeugliste

Zur Verschraubung im Türrahmen benötigen Sie einen Kreuzschlitz-Schraubendreher und einen entsprechend geeigneten Bohrer.

Verschraubung der Sicherheitsendkappen im Türrahmen

Achtung: Hierdurch beschädigen Sie Ihren Türrahmen durch die gebohrten Löcher dauerhaft!



Das Türreck muss mit dem beigelegten Verschraubungsmaterial fest im Türrahmen verschraubt werden. Die Verschraubung bietet während des Trainings eine höhere Sicherheit und ist zwingend erforderlich. Dabei beachten Sie bitte Folgendes: Bohren Sie mit einem kleinen Bohrer (1 - 2 mm) die zwei Löcher vor, um das Einschrauben zu erleichtern. Schrauben Sie dann die Sicherheitskappen mit der Halbrundkopfschraube fest an. Bitte beachten Sie, dass die Löcher in derselben Höhe sind, so dass das Reck horizontal sitzt, da sonst der optimale Gebrauch und die Festigkeit beeinträchtigt werden. Danach das Reck montieren.

Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übung stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm Up.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo durch. Atmen Sie ruhig. Halten Sie sich an die Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich nicht. Atmen Sie bei Muskelanspannung aus, bei Muskelentspannung ein.

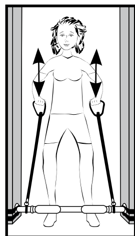
HINWEIS: Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie bitte sofort die Übungen und kontaktieren Ihren Arzt.

Übungen

Einen optimalen Erfolg erzielen Sie, wenn Sie 3 bis 5 Sätze mit jeweils 7 bis 20 Wiederholungen pro Übung durchführen. Diese Trainingseinheit sollte 2 bis 3 mal pro Woche wiederholt werden.

Übungen mit Türreck mit Expander

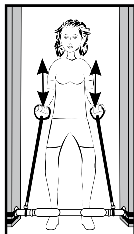
Achtung! Diese Expanderübungen dürfen nur bei Verschraubung des Artikels im Türrahmen und unter Verwendung der Sicherheitsbügel durchgeführt werden (siehe Seite 18).



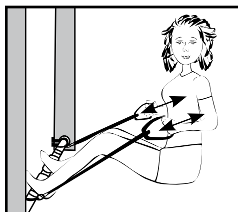
Schultern

Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens. Stellen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper direkt vor das Türreck. Halten Sie die Griffe in Hüfthöhe.

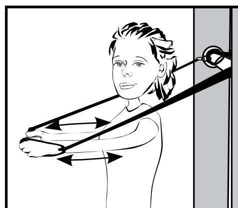
Ziehen Sie die Expander mit den Armen vor dem Körper bis auf Brusthöhe senkrecht nach oben. Dabei zeigen die Ellenbogen nach außen. Die Expander anschließend wieder auf Hüfthöhe absenken.



Bizeps
Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens. Stellen Sie sich aufrecht vor das Türreck, die Beine leicht angewinkelt. Die Oberarme liegen am Körper an, der Rücken ist gerade, die Unterarme halten die Expander auf Spannung. Ziehen Sie die Unterarme gegen den Widerstand des Expanders zum Schultergelenk.

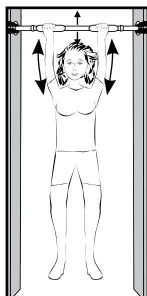


Rücken
Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden. Beine leicht angewinkelt, die Expander in Kniehöhe fassen. Ziehen Sie nun die Expander mit den Armen bis auf Brusthöhe an. Dabei werden die Schulterblätter zusammengezogen und der Rücken bleibt immer gerade.

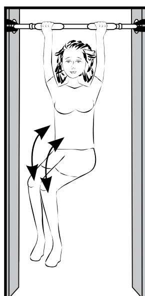


Oberkörper
Befestigen Sie das Türreck in dargestellter Position in Schulterhöhe. Stellen Sie sich aufrecht hin, mit dem Rücken zum Türreck, die Beine Hüftbreit auseinander. Halten Sie die Expander vor der Brust leicht auf Spannung. Drücken Sie nun die Arme in einer kontrollierten Bewegung nach vorne.
Der Rücken bleibt dabei immer gerade.

Übungen mit Türreck ohne Expander



Kräftigung von Armen und Brust
Klimmzüge: Hängen Sie sich mit Untergriff und gestrecktem Oberkörper an die Stange. Nun ziehen Sie sich mit den Armen so nach oben, dass Sie über die Stange hinwegsehen können.



Hüfte und Knie strecken
Umgreifen Sie die Stange von hinten (Untergriff). Winkeln Sie die Knie an und halten Sie die Arme in voller Länge gestreckt. Ziehen Sie die Knie langsam zu Ihrem Körper und halten Sie die Beine dabei geschlossen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen!
Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

Pflege, Lagerung

Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung Ihres Türrecks beitragen. Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern. WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

3 Jahre Garantie

Dieses Produkt wurde unter permanenter Qualitätskontrolle hergestellt. Wir garantieren, dass es frei von Herstellungs- und Materialfehlern ist. Der Garantieanspruch gilt nicht bei normaler Abnutzung und entfällt bei unsachgemäßer Behandlung.
Sollten Sie dennoch Grund zu einer Reklamation haben, wenden Sie sich an die kostenlose Service-Hotline, an die Web-Adresse oder schreiben Sie eine E-Mail. Sie werden in jedem Fall persönlich beraten. Während der Garantiezeit können nach Absprache mit unserem Servicemitarbeiter defekte Teile unfrei an die aufgeführte Service-Adresse geschickt werden. Sie erhalten dann unverzüglich ein neues oder repariertes Teil kostenlos zurück. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Beschreiben Sie den Grund Ihrer Reklamation. Wir werden versuchen, so schnell wie möglich eine zufrieden stellende Lösung zu finden.

IAN: 56462

Produkt-Hotline 00800-88080808 (Mo.- Fr., 10:00 - 16:00 Uhr, gebührenfrei)

DE NWS-Service • Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg

de@nws-service.com

AT A.Hofer • Loebersdorfer Str.42 • AT-2560 Berndorf

at@nws-service.com

CH Atlantic Forwarding Ltd. • Mühlemattstr. 22, C.P. No. 131
4104 Oberwil BL, Switzerland

ch@nws-service.com

---

www.nws-service.com

Version: 12/2010

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg